

2. ออกแรงเต็มที่ เกร็งที่สะโพกทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน ทำให้หัน ย้อยชิดเข้ามาที่เส้นกลางกัน ขาวางตามปกติเกร็งค้างไว้ นานนับ 1-10 ซ้ำๆ หรือ 6 วินาที นับเป็น การบริหาร 1 ครั้ง ซ้ำสังเกต ระหว่างเกร็งเต็มที่ จะไม่ได้อภัยใจ
3. หยุดเกร็ง คลายกล้ามเนื้อ พักนาน โดยนับการหายใจเข้า และออกตามธรรมชาติปกติของท่าน 4 ครั้ง เพื่อเลือดไหลเวียนสะดวกดี
4. ทำซ้ำ ตามข้อ 2 และ 3 ให้ครบ 5 ครั้ง

\*\* ไม่นิ่งหรือยืนเกร็งสะโพก เพราะจะทำให้หลังแอ่นและปวดหลัง

#### 4. ทำบริหารกล้ามเนื้อขา

##### ประโยชน์

กล้ามเนื้อตลอดขา ข้อสะโพก ข้อเข่า และข้อเท้าแข็งแรง

##### วิธีบริหาร

1. นอนหงายศีรษะหนุนหมอน
2. ดึงเข่าซ้ายเพื่อให้หลังแนบกับพื้น ขาวาวางราบตามปกติ
3. บริหารขาขวาที่วางราบ โดยออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อจาก สะโพก ถึงปลายเท้า ปลายเท้าจะเหยียดตรงออกไป ทำค้างไว้ นานนับ 1-10 ซ้ำๆ หรือ 6 วินาที นับเป็นการบริหาร 1 ครั้ง ซ้ำสังเกต ท่านสามารถยกขาสูงขึ้น ถ้ายกขึ้นแล้วไม่มีอาการชา ปวด หรือเจ็บ โดยความสูงเพียงเล็กน้อยหรือสูงที่สุด ให้ความลาดของต้นขาขวา ไม่เกินความลาดต้นขา ซ้ายที่ตั้งเข่า เพื่อหลังไม่ขยับ
4. หยุดเกร็ง พักในลักษณะข้อ 2 พักนานโดยนับการหายใจเข้า และออกตามธรรมชาติปกติของท่าน 2 ครั้ง
5. ทำซ้ำ ตามข้อ 3 และ 4 ให้ครบ 5 ครั้ง
6. เปลี่ยนไปบริหารขาซ้ายในลักษณะ เดียวกับขาขวาตามข้อ 2 3 4 และ 5

#### 5. ทำบริหารกล้ามเนื้อ แขน ไหล่ สะบัก และรอบคอ

##### ประโยชน์

กล้ามเนื้อตลอดแขน ไหล่ สะบัก และรอบคอแข็งแรง

##### วิธีบริหาร

1. ยืนหรือนั่งบนเก้าอี้มีพนักพิง วางแขนข้างลำตัว
2. กางแขนขวาตรงออกไปด้านข้าง ออกแรงเกร็งตลอดแขน

เต็มที่ เกร็งค้างไว้ นานนับ 1-10 ซ้ำๆ หรือ 6 วินาที นับเป็น การบริหาร 1 ครั้ง พักวางแขนนิ่งสลับไปบริหารแขนซ้าย ในลักษณะเดียวกับแขนขวา ทำสลับแขนไปให้ครบ 5 ครั้ง ซ้ำสังเกต บริหารสลับไปมาที่ละแขนทำไปแขน 2 ข้าง และ ไหล่แข็งแรง ถ้าต้องการเพิ่มให้กล้ามเนื้อรอบคอ และสะบัก แข็งแรงให้บริหารแขน 2 ข้างพร้อมกัน โดยกางแขน ตรง ด้านข้างลำตัว และออกแรงเกร็งแขนทั้ง 2 ข้างเต็มที่ พร้อม กันแขนจะเหยียดตรงตั้ง เกร็งค้างไว้ นานนับ 1-10 ซ้ำๆ หรือ 6 วินาที หยุดเกร็งวางแขนลง พักนาน โดยนับการ หายใจเข้าและออกตามธรรมชาติปกติของท่าน 3 ครั้ง เพื่อให้เลือดไหลเวียนสะดวกดี เพราะขณะเกร็ง 2 แขน เต็มที่ จะไม่ได้อภัยใจ ทำซ้ำให้ครบ 5 ครั้ง

#### สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติกับหลัง

การปฏิบัติสิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้ คือ

1. การนอนหงายและยกศีรษะขึ้นลง หรือการยกขา 2 ข้าง ที่ เหยียดตรงขึ้นและลงพร้อมกัน ทำให้กระดูกสันหลังต้องรับ น้ำหนักและปวดหลังได้
2. เทรียง สะบัด ล้มดิ เอี้ยวเอวหมุนตัวไปมา หรือ เขย่งเท้า
3. การให้ผู้อื่น บีบ ดัดนวด กดจับเส้น หรือเหยียบ
4. การอยู่ในท่าทางต่างๆ ทำเดียวที่นานเกิน 2 ชั่วโมง
5. การทรงตัวที่ไม่ถูกสุขลักษณะ



รามธานี ๔๐ ปี  
40<sup>th</sup> Anniversary  
Remembrance

ที่ปรึกษา ศาสตราจารย์ วิเชียร เลหาเจริญสมบัติ

ผู้เรียบเรียง จารุณี นันทโนทยาน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่...

หน่วยตรวจโรคออร์โธปิดิกส์

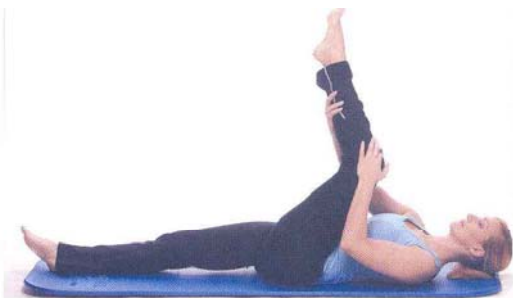
โทร. 0 2201 1688, 0 2201 1584

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



สร้างเสริมสุขภาพ  
บริหารหลัง  
ไม่ยากอย่างที่คิด





## สร้างเสริมสุขภาพ บริหารหลัง ไม่ยากอย่างที่คิด

อาการปวดหลัง ที่เกิดในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ เป็นอาการที่พบมากเป็นอันดับสอง รองจากโรคติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนต้น ประมาณร้อยละ 60-85 ของมนุษย์ เคยมีอาการปวดหลังอย่างน้อย 1 ครั้งในชีวิต อาการปวดเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ความพิการแต่กำเนิด อุบัติเหตุ อายุมากขึ้น มีความเสื่อมและผิดรูปของอวัยวะ สภาพการทรงตัวที่ไม่ถูกสุขลักษณะ บัญญาจิตใจ และอาการปวดหลังที่มาจากสาเหตุ โรคอื่นๆ ดังนั้น ควรพบแพทย์ เพื่อหาสาเหตุและรับการรักษา องค์กรประกอบหนึ่งที่จะช่วยให้หลังแข็งแรง นอกจากสุขภาพทั่วไปปกติ และการทรงตัวที่ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวัน การสร้างเสริมสุขภาพหลังให้แข็งแรง เพื่อปราศจากอาการปวด โดยบริหารกล้ามเนื้อหลังด้วยตัวท่านเอง เป็นสิ่งจำเป็นและไม่ยากอย่างที่คิด เอกสารสุขภาพนี้ขอแนะนำวิธีบริหารกล้ามเนื้อหลัง ที่ได้เรียบเรียงจากตำรา ประสบการณ์ของผู้ป่วย และการบริหารหลังของผู้เขียนอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ทำให้มีสุขภาพหลังที่แข็งแรง

### การบริหารกล้ามเนื้อหลัง

การบริหารหลัง คือ การบริหารกล้ามเนื้อที่อยู่ด้านหลังของลำตัว กล้ามเนื้อแขนและขา ที่ช่วยพยุงร่างกายและทำงานให้กลับมามีสภาพกล้ามเนื้อที่แน่น ดึงตัว และไม่หย่อนไปตามอายุ ลักษณะของกล้ามเนื้อที่แข็งแรง สังเกตได้ดังนี้ เมื่อท่านเกร็งกล้ามเนื้อค้ำไว้ และจับดูกล้ามเนื้อจะแน่น และคลำได้มัดชัดเจน กล้ามเนื้อจะมีลักษณะเช่นนี้ตลอดไป เกิดจากการบริหารกล้ามเนื้อต่อเนื่องทุกวัน

### ประโยชน์การบริหารกล้ามเนื้อหลัง มีดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงและกระชับ ไม่ล้า เหนื่อย หรือปวด
2. โครงสร้างหลังแข็งแรง และทำหน้าที่ได้ตามปกติ
3. เพิ่มความยืดหยุ่นของเอ็นและกล้ามเนื้อ และสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
4. ชะลอความเสื่อมของเนื้อเยื่อโครงสร้างหลัง
5. การทรงตัวดี และมั่นคง
6. เสริมสร้างบุคลิกภาพ และความมั่นใจ

### ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยก่อนบริหารกล้ามเนื้อหลัง มีดังนี้

1. ศึกษาท่าการบริหารแต่ละท่าให้เข้าใจ ไม่แน่ใจให้ปรึกษาแพทย์ และพยาบาล
2. ไม่บริหารขณะมีอาการปวดมาก หรือปวดเฉียบพลัน ให้เริ่มบริหารเมื่ออาการปวดทุเลาแล้ว
3. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคกระเพาะ กรดไหลย้อน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หัวใจ ไขมันอุดตัน ข้อสะโพกเสื่อม หรือสูงอายุ ฯลฯ ควรรับการปรึกษาการบริหาร
4. ขณะบริหาร กระตุกหลังจะอยู่นิ่งๆ ไม่มีการเคลื่อนไหว
5. ไม่มีอาการปวดมากขึ้นหรือเหนื่อย ขณะบริหาร หรือหลังการบริหารเสร็จ
6. ไม่จำเป็นต้องบริหารครบทุกท่าที่แนะนำในเอกสารนี้ เลือกใช้ท่าบริหารที่เหมาะสมกับท่าน
7. บริหารท่าต่างๆ คืดต่อกันไป หรือพักสักครู่ จึงบริหารท่าต่อไป
8. ทำหนึ่งๆ บริหารอย่างน้อย 5 ครั้ง อย่างมากไม่เกิน 10 ครั้ง
9. บริหารทุกวัน ให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน
10. ท่านอนบริหาร นอนบนที่นอน อัดแน่น แข็ง ดึง และศีรษะหนุนหมอน
11. เวลาที่เหมาะสมในการบริหาร คือ หลังตื่นนอนเช้า หรือก่อนหลับเวลากลางคืน เพราะร่างกายไม่เหนื่อย อยู่ในท่านอน (ท่าบริหารส่วนให้นอนบริหาร) กระเพาะอาหารไม่มีอาหาร หรือท้องว่างเกิน 2 ชั่วโมง และใส่เสื้อผ้าหลวมตามสบาย

### ท่าการบริหารกล้ามเนื้อหลัง

ขอแนะนำท่าการบริหาร 5 ท่า ดังนี้

#### 1. ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

กล้ามเนื้อหลังส่วนล่างถูกยึดคลายตัวและแข็งแรง

#### วิธีบริหาร

1. นอนหงาย ศีรษะหนุนหมอน
2. ตั้งเข่าทั้ง 2 ข้าง
3. โน้มขาเข้ามาทั้ง 2 ข้าง สอดมือใต้ข้อพับเข่า (ไม่ใช่ข้อเข่า) โน้มเข่าเข้ามา เพราะข้อเข่าถูกกด) โน้มนิ่งๆ แผ่นหลังแนบกับพื้น โน้มค้างไว้นาน นับ 1-10 ซ้ำๆ หรือ 6 วินาที นับเป็นการบริหาร 1 ครั้ง
4. เลิกโน้ม พักในลักษณะข้อ 2 พักนานโดยการนับ การหายใจเข้าและออกตามธรรมชาติปกติของท่าน 4 ครั้ง เพื่อให้เลือดจากหัวใจไปเลี้ยงขา และจากขากลับหัวใจ ไทลเวียนสะดวกดี เพราะขณะโน้มเส้นเลือดใหญ่ที่ขาหนีบลูกกด
5. ทำซ้ำตามข้อ 3 และ 4 ให้ครบ 5 ครั้ง

\*\*ผู้ที่มีความผิดปกติของข้อสะโพกไม่ควรบริหารท่านี้

#### 2. ท่าบริหารกล้ามเนื้อกลางหลังที่เป็นแอ่ง

กล้ามเนื้อกลางหลัง และกล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง ทำนึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่มิหลังแอ่ง

#### วิธีบริหาร

1. นอนหงาย ศีรษะหนุนหมอน
2. ตั้งเข่าทั้ง 2 ข้าง
3. ออกแรงที่ต้นขาสะโพก และหลังบริเวณที่เป็นแอ่ง ส่งแรงไปเบียดหลังบริเวณที่เป็นแอ่งแนบกับที่นอนเต็มที่ ออกแรงค้ำไว้ นานนับ 1-10 ซ้ำๆ หรือ 6 วินาที นับเป็นการบริหาร 1 ครั้ง ข้อสังเกต ขณะออกแรงจะไม่ได้หายใจ ก้นยกพื้นพื้นเล็กน้อย และหน้าท้องราบลง
4. หยุดออกแรงพักในลักษณะข้อ 2 พักนานโดยการนับการหายใจเข้าและออกตามธรรมชาติของท่าน 4 ครั้ง เพื่อให้เลือด ไทลเวียนสะดวกดี
5. ทำซ้ำ ตามข้อ 3 และ 4 ให้ครบทั้ง 5 ครั้ง

#### 3. บริหารกล้ามเนื้อสะโพก

##### ประโยชน์

กล้ามเนื้อสะโพกแข็งแรง ทำนึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่มีความผิดปกติของข้อสะโพก

##### วิธีบริหาร

1. นอนหงาย ศีรษะหนุนหมอน